

TRANSFORMAR EL CAOS EN CALMA

Practica estrategias para pasar de una vida de desorden y estrés a una de paz y confianza

LISTA DE VERIFICACIÓN



Desorden

- Encontrado en cualquier lugar
- Desencadena el estrés
- Desorden de artículos
- Mentalidad caótica
- Se acumula con el tiempo
- Cajón de basura
- Montones de ropa
- Platos en el fregadero
- Difícil de limpiar la casa
- Todo el mundo puede tener una vida desordenada.
- Provoca la sensación de perder el control
- Desencadenante de estrés enorme

Impacto del estrés del desorden

- Dificultad para enfocarte
- El desorden distrae la mente
- Abrumador
- Dilación
- Hace que no trabajes
- Problemas de salud
- Problemas de peso
- Problemas de digestión
- Insomnio
- Diabetes tipo 2

Causas del desorden

- Negativa a deshacerse de los artículos
- Valor sentimental
- Acumulación de elementos aleatorios
- No puedo soportar separarme de algo
- "¿Qué pasa si necesito esto?"
- Artículos innecesarios
- Retenerlos por cuestiones financieras
- "Puedo hacer algo con esto"
- Mantenerlo fuera del sentimiento de culpa
- Comprando cosas que no necesitas
- Incapaz de dejar ir
- Atrapado en el pasado con ciertos elementos
- Es hora de dejar atrás el pasado

Estrés por desorden

- Hábitos de compra
- Escritorio desordenado
- El estrés y el desorden van de la mano
- Incapaz de concentrarte en el trabajo y el hogar
- Desorden en la mente

Estrés y Salud Mental

- El estrés conduce a una mala salud mental
- El estrés es controlado por el cortisol
- Respiración rápida
- Ritmo cardíaco rápido
- Presión sanguínea elevada
- Digestión lenta
- El estrés se acumula en espacios desordenados
- El poder del cerebro se enfoca más en el estrés
- Depresión
- Ansiedad
- Posible abuso de sustancias
- La mala salud mental afecta todo
- Nuevos problemas físicos
- Incapaz de concentrarte
- Aislarte
- Cambiando tu valor interior

Atención plena

- No es agotador
- Puede convertirse en rutina
- Bueno para la mente y el cuerpo
- Mindfulness te da conciencia de ti mismo
- Abandonar el juicio
- Convierte el caos en calma
- Te hace mas tranquilo
- Reduce el estrés
- Mejora la salud mental
- Mejora la salud física
- Se vuelve más fácil con el tiempo
- No crees espirales
- Trata de no pensar demasiado
- Muchas cosas están fuera de tu control
- No dejes que el futuro te preocupe
- La reflexión es importante
- Mantente organizado mentalmente
- No dejes que los demás te estresen

Practica la atención plena

- Da un paso atrás del desorden
- Desacelerar
- Empieza despacio
- Perdónate
- Sal de la tecnología
- Empieza con pequeños retos
- Ve creciendo con el tiempo
- Tener más enfoque en todas las actividades
- Evita el resentimiento
- Siéntete bien
- Toma nota de tus desencadenantes
- Respira profundamente
- Fíjate cómo reaccionas
- Reelabora pensamientos dañinos
- Haz una pausa cuando experimentes negatividad
- Sé paciente
- Conéctate a tierra
- Hazlo súper simple
- No tengas miedo de sentir
- Practica con cada respiración
- Tómate un momento y haz una pausa
- Sé consciente de todos tus sentidos
- Conéctate con tu cuerpo
- Organiza tu archivador mental
- Diario para desahogar y volcar pensamientos
- Mira hacia atrás y repasa lo que escribiste
- Haz de tus pensamientos una prioridad
- No ignores tus sentimientos
- Centrarte más en los pensamientos actuales
- Ordena tus pensamientos
- Tener una representación visual
- Rompe pensamientos complicados
- Hacer pensamientos separados
- Reflexionar sobre el día

Cosas más allá de tu control

- La pérdida de control provoca estrés
- Hay ciertas cosas que no podemos cambiar
- No te estreses por el pasado
- El pasado nos puede estresar con facilidad
- No te esfuerces demasiado en controlar las cosas.
- No te centres en la perspectiva de los demás.
- No le gustarás a todo el mundo
- Está bien que no gustes
- Es fácil estresarse por el futuro
- No te dejes llevar por el futuro
- Dale al futuro pensamientos saludables
- Dale al futuro pensamientos positivos
- Haz que ciertos pensamientos sean una prioridad.
- Mantén tus pensamientos en calma
- Practica permanecer en el presente
- No imagines malos escenarios
- No todos son como tú
- Usa tu singularidad
- No te dejes llevar por el juicio
- Ama más
- Tómate tu tiempo y haz listas
- Mantente organizado

Plan Diario para la Calma

- Lo puedes hacer incluso cuando estás ocupado
- Empieza despacio
- Nunca apresures tu día
- No apresures la mañana
- Presta atención plena cuando te despiertes
- Evita el estrés por la mañana
- Mantente alejado de las noticias
- Duerme lo suficiente
- Termina bien el día por la noche
- Descansa bien
- Aléjate de las pantallas antes de dormir
- Toma descansos mentales durante el día
- Pausa
- Acuérdate de ti mismo y de tus pensamientos
- Practica el pensamiento positivo
- Asume la responsabilidad por ti mismo
- Mantente confiado
- Termina el día con gratitud